

保护眼睛的演讲题目(优质8篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

保护眼睛的演讲题目篇一

一、班会教学目的：

- 1、初步了解眼睛构造，知道视力对学习、生活的重要性。
- 2、培养科学用眼的意识，养成正确用眼、认真做眼操的好习惯。
- 3、学会爱护自己的眼睛，保护视力，同时爱护自己。

二、班会过程：

宣布主题，班会开始：

同学们，我们之所以能看到如此五彩缤纷的世界，正是因为我们每个人都拥有一双明亮的眼睛。我们交流时，眼睛是表情达意的好帮手，因此它也被人称做是心灵之窗。可是，如果我们视力不好，就会看不清身边的一切，必须戴上眼镜，严重的还会失明，多可怕啊！所以今天我们一起来召开一个主题班会，说说心灵之窗——我们的眼睛。

《让心灵之窗更明亮》主题班会，现在开始！

3、了解眼睛构造：

我们天天都用到眼睛，看到身边的一切，那眼睛到底是什么

样子的？

a□这是眼睛的结构图，这是结膜、虹膜、角膜，这是房水、晶状体、视网膜、巩膜，这是视神经。眼睛是一个复杂器官，我们要掌握的三个重要概念是角膜，晶状体和视网膜。（分别点指）

b□我来介绍角膜，角膜就像是相机的镜头，是位于眼球前壁的一层透明膜，它将光线传递并集中到眼睛里。

c□我来介绍晶状体，晶状体就像照相机里的镜头一样，它最重要的作用是改变屈光度，使看远或看近时眼球聚光的焦点都能准确地落在视网膜上。

d□视网膜就像一架照相机里的感光底片，是血管膜内面的一层薄膜，有感光作用专门负责感光成像。当我们看东西时，物体的影像由角膜输入光线，通过晶状体，落在视网膜上。

主持人点评：谢谢你们的详细介绍，让我们了解了眼睛的构造。

4、了解视力受损的严重性

预设：

1、老师写在黑板上的板书看不见

2、我长大想当警察，要是视力不好，就不能当警察了

3、广告牌上的字都看不清……

鼓励学生大胆表达所了解的视力受损的严重性，发散性；主持人要灵活地点评。

同学们刚才说得很好，但视力不好的后果还不止这些，瞧(点击出示六条危害)赶快自己读读吧。

请六位同学读，每人读一条。

5、了解视力受损的原因

视力不好，给我们的生活和学习带来很多的不便和麻烦，那么到底是什么原因造成了视力受损呢?让我们来听一听医生是怎么说的吧?(播放解说一般情况下视力受损的原因dv)

听了医生的解说，你知道了近视有哪些原因呢?随机点评。

同学们可以对照着改变一下自己用眼的坏习惯，对我们的眼睛肯定有帮助。听了专家的介绍，再来让我们听一听同学的心声吧。

请视力不好的同学说说自己得近视的原因。

6、了解视力的现状

听了刚才的交流，我们可以深深地体会到要科学用眼的重要性、必要性。好多同学就是平时不注意养成正确的书写、握笔姿势，看书姿势，才慢慢地近视了。那么，同学们做得怎么样呢?让我们来瞧一瞧吧。(看各类图片，有：看书、写字、做眼操等，有个别，也有整体。)

说一说：看了这些图片，你有什么感受?

听了赵医生的介绍，你有什么想说的?

7、知道怎样保护视力。

(学生各抒己见)

刚才同学们说得很积极，现在让我们再系统地来归纳一下吧。
(多种形式读)

a□教室内采光要好，上课时保持良好的采光条件。放完幻灯后，窗帘及时拉开或开电灯，保证足够的光线；如遇阳光刺眼的天气，窗帘拉上，并夹上夹子，避免风吹等。

b□课桌椅的要求和规格：桌子和椅子的比例要协调，不能太高，也不能太低。

c□养成良好的书写、看书姿势。念一念有关的儿歌

d□要注意不能长时间用眼，半小时后眼睛要休息休息，如：望远，看看绿色等。

e□从饮食上讲，要多吃瘦肉、禽肉、动物的内脏、鱼虾、奶类、蛋类、豆类等，它们含有丰富的蛋白质；含有维生素a的食物也对眼睛有益，如：各种动物的肝脏。而植物性的食物，如胡萝卜、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心白薯以及水果中的橘子、杏子、柿子等。除此之外，多吃含有维生素c的食物。青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、生梨、橘子等。

f□每天认真做眼保健操。

g□积极参加体育锻炼。

主持人小结：同学们，希望大家能把保护视力的几点要求牢牢地记在心里，并且在平时时刻提醒自己尽量做到，同时帮助班里的同学、同桌一起改正，用我们的实际行动来保护我们的眼睛，让我们的心灵之窗更加明亮吧。

接下来，请许致祯为大家表演一段快板“保护眼睛真重要”

我们也来读一读吧。(全班齐读，有节奏的)

8、班主任总结：

同学们，在这堂班会课中，我看到每个人都很投入，积极发言，我真为你们高兴。通过这次活动，我想大家对眼睛的重要性一定有了更进一步的认识，眼睛如同一扇展示心灵的窗户。希望同学们时刻铭记爱护自己的眼睛，从实际行动出发，爱自己。最后，愿我们每一位同学都能在今后的学习生活中拥有一双明亮、健康的眼睛。

保护眼睛的演讲题目篇二

近年来，我国人民生活水平的提高，科技的不断进步，导致了人们对电子产品的过度依赖，但同时也带来了一系列的健康问题，其中最突出的就是眼睛健康问题。为了提高公众的健康意识，增强对眼睛健康的关注，学校组织了一次保护眼睛的活动。在这次活动中，我积极参与并倾听了专家的讲解和体验了一系列的保护措施，使我更加深刻地认识到了保护眼睛的重要性。下面，我将从眼睛健康的重要性、正确用眼姿势、科学运动、保护眼睛的意义以及自己的改变五个方面来谈谈这次活动的体会和心得。

首先，眼睛健康对每个人的日常生活至关重要。眼睛是人们获取信息的重要途径，几乎每一个活动都离不开眼睛，因此保护眼睛的重要性不言而喻。活动中，专家通过丰富的实例告诉我们眼睛是人体最脆弱的器官之一，患上近视、散光等眼疾会给人们的学习、工作和生活带来很大的麻烦。因此，我们应该意识到保护眼睛的重要性，并通过一系列科学的方法来保护我们的眼睛健康。

其次，正确的用眼姿势是保护眼睛的基础。专家告诉我们，很多人因为长时间盯着电子产品或书本阅读，导致眼球疲劳，甚至引发视力下降的问题。他们建议我们要选择合适的距离和角度来看电子屏幕或书本，并经常休息眼睛。还有一个重要的问题是，我们在看东西的时候要确保充足的光线，以免

对眼睛造成额外的负担。通过这次活动，我给自己制定了每天定时休息眼睛的计划，在长时间用眼后，我会闭上眼睛休息一会儿，缓解眼球的疲劳。

再次，科学运动也能起到保护眼睛的作用。活动中，专家介绍了一些科学的眼部运动方法，如眼球转圈、左右看、上下看等。这些运动可以增加眼部血液循环，放松眼睛，提高视力。在活动中，我亲身体会了这些运动，虽然最开始感觉有些困难，但随着经验的积累，我逐渐掌握了这些运动的要领，感到自己的视力得到了一定的保护和改善。

此外，保护眼睛不仅对个人有益，对社会也有重要的意义。随着科技进步，人们整天沉浸在电子产品中，眼睛健康问题越来越突出。如果每个人都意识到眼睛健康的重要性，并采取一些保护措施，那么整个社会的眼睛健康水平必然会提高，眼疾患者的数量也会减少。这样一来，人们的学习效率和工作效率将会有所提高，整个社会将会更加健康和活力。

最后，我个人也有所改变。通过这次活动的学习和体验，我非常清楚地认识到保护眼睛的重要性，也意识到了自己的眼睛在过去做得并不好。以前，我经常熬夜玩手机，看电视也不注意距离和时间，导致视力下降。现在，我下定决心要放下手机、合理安排用眼时间，并进行适当的眼部锻炼。我相信，在改变自己的同时，我也能对身边的人起到榜样作用，帮助更多的人意识到眼睛健康的重要性。

通过这次保护眼睛的活动，我更加深入地了解到了眼睛健康对每个人的生活的重要性。同时，我也明白了正确用眼姿势、科学运动、保护眼睛对社会和自己的重要性。在以后的生活中，我会更加注重保护我的眼睛，以保持健康的视力，为自己和社会做出更大的贡献。

保护眼睛的演讲题目篇三

设计思路：

在之前检查视力时，我们班有不少孩子的视力低于平均标准，而在平常与孩子的聊天与谈话中也了解到，他们在家都喜欢看电视、玩手机、ipad等电子产品，对保护眼睛十分不利。同时在平常的一日生活中，许多小朋友喜欢用力揉眼睛，缺乏对眼睛重要性的了解以及保护视力的应有常识。而随着幼儿年龄的增长，孩子们参加各类用眼要求较高的活动的比率有所增加，时间也相应延长。因此，有意识地对他们进行保护视力的教育十分必要。

本次活动共分为三个环节，第一环节：游戏导入，引起幼儿兴趣的同时带领他们了解每个五官的具体位置；第二环节：说一说，请小朋友踊跃发言，说一说五官的用处以及如何保护五官，听一听他们对五官的了解有多少；第三环节：贴一贴，在动手操作中进一步让幼儿加深了解。

活动目标：

- 1、初步懂得保护视力的重要性。
- 2、了解学习一些保护视力的有关常识，逐步养成好习惯。

活动准备：

五官的图片每人一套、固体胶。

活动过程：

一、共同游戏——引起幼儿兴趣

- 1、“请小朋友们跟老师一起做‘指鼻子’的游戏，好不

好？”

2、讨论五官的名称位置

——“朋友们，你们的小脸上面都有什么？”（请一名幼儿上前来让其他幼儿观察）

——“眼睛长在什么地方，有几只？”

——“鼻子有几个，长在什么地方？”

——“嘴巴有几张，长在什么地方？”

——“耳朵有几只，长在什么地方？”

小结：原来我们的脸上有两只眼睛两只耳朵一张嘴巴一个鼻子

二、说一说——说一说五官的作用以及保护五官

听故事了解五官的作用。

——眼睛（看）耳朵（听）嘴巴（尝）鼻子（闻）

小结：他们的本领这么大，我们应该怎样保护他们呢？

三、贴一贴——在操作中进一步加深了解

1、老师示范

2、幼儿自己动手操作，教师个别指导

要求：按照正确的位置粘贴

小结：来看看大家贴的五官位置对不对。

保护眼睛的演讲题目篇四

怎样保护眼睛，由于使用电脑的最大缺点是视线必须集中在固定距离且范围狭小的屏幕上，眼睛得不停地注视文字、符号或图像这些“发光体”这会使眨眼次数减少，因而泪液分泌减少，容易造成眼睛干涩。加上使用电脑时，一旦集中精力工作，就很难停手，导致眼睛在不知不觉中负荷过度，出现红眼、流泪、干涩等刺激感。长期眼疲劳则导致视力模糊、注意力不集中、头痛、背部酸痛、肌肉痉挛等，如果得不到及时保养和调节，不仅会导致视力下降，甚至会引起结膜炎、青光眼、近视眼，还容易过早形成白内障。

此外，电脑族在操作计算机、看文件、输入文字、抬头看屏幕等重复动作中，眼球平均每天要转动2—3万次，这些动作都得靠眼球肌肉——睫状肌的控制，如果疲劳过度，或休息不够，也极易造成视力的永久伤害。

怎样保护眼睛 6个妙方可以轻松缓解眼睛疲劳

1、每天勤眨眼

每天特意眨眼300次比较合适。

2、视线转移

3、眼睛按摩

怎样保护眼睛，用食指、中指、无名指的指端轻轻地按压眼球。

4、热手敷眼

手掌相对搓热后放到眼部热敷数秒。

5、食疗养眼

维生素b是视觉神经的重要营养来源之一。

6、日光浴

找太阳光较柔和时间段，面对太阳闭上双目，大约1分钟。

对从事电脑相关的近视人群来说，需要每天面对电脑六至八小时，碰上加班熬夜，面对电脑的时间就更长了。长时间目不转睛盯着电脑，容易造成眼睛发胀、发酸、干眼、视觉疲劳等症状，因此，知道怎么保护眼睛显得十分重要。镜界顾问为您支几招：

1、工作忙碌吸口气

吸口气也会对护眼有帮助吗？当然。据镜界网调查，很多人因为太专注盯着电脑，本能地使呼吸速度变缓，而吸气是可以加速血液循环的，可以缓解眼睛疲劳。

2、让眼球做运动

如果盯着电脑屏幕已经一小时了，你需要做一些眼球运动来缓解眼睛疲劳。例如，向上望，同时呼一口气，再将视线移回中间，吸一口气，如此重复三次，最后再继续进行下侧、左侧及右侧的相同动作。

3、上班时保持间歇休息

职业上班族每天连续使用电脑在6至8小时，应每隔1至2小时休息一次，让眼睛离开电脑10分钟；工作1小时后最好离开电脑屏幕，注视远方目标，直到清楚后再维持10几秒钟。

4、忙里偷闲眨眨眼

眨眼动作可以促进眼睛分泌泪水，并将含很多成分的眼泪均匀涂于眼球表面，保持眼部湿润。很多人因为太专注于工作，长时间盯着电脑屏幕，眨眼次数过少，导致眼睛干涩不适。忙里偷闲，眨几下眼睛，有助于清洁眼表面，也相当于给眼睛做一次按摩。

5、坚持按摩解疲劳

看资料时或开会间歇，用双手大拇指轻轻揉按眉头下面、眼眶外上角处；也可用食指和中指指腹在眉弓处由内向外轻推至太阳穴轻按，重复五六次。长期坚持不仅可以缓解眼睛酸涩疲劳，还有助于视力的改善。

保护眼睛的演讲题目篇五

随着科技的日益发展，电子产品在我们日常生活中的使用量越来越高。大班学生，尤其是上小学的孩子，由于对电子产品的认知和使用不足，未能正确使用和保护自己的眼睛，轻则眼部不适，重则甚至引发各种眼科疾病。因此，开展关于大班保护眼睛教学实践，成为保障学生视力健康的必要措施。

一、教学准备

在开始进行保护眼睛的教学过程之前，我们需要做一些必要的准备。首先是教材的准备，老师应该根据大班学生的心理和认知水平，选取具有启发意义的图书和视频资源，使孩子们更好地理解眼睛的构造和功能以及保护眼睛的重要性。同时，老师需要在教学前对眼保健操进行深入研究，以便更好地教授给孩子们。

二、教学过程

大班保护眼睛教学最重要的环节就是教学过程。我们利用图

书、视频和实物道具相结合的方式，用幽默生动的语言向孩子们讲解视觉保护的知识。同时，通过眼部保健操的实践操作，让学生们深刻体会到眼部保护的原则和重要性。

三、教学策略

在教学策略方面，我们采用多种形式的教学方式，包括课堂讲解、图书阅读、视频观看、实物示范、游戏体验等多种形式。通过多元化的教学形式，激发学生的学习兴趣 and 动力，增强了学习效果。

四、教学效果

针对大班学生认知水平的不同，《关于保护眼睛的知识》编写了7个章节、40多个篇幅，内容涵盖了眼睛的构造与功能、正确使用电子设备等方方面面。通过开展保护眼睛教学活动，大班学生的视力保护意识得到了有效提高，学生们口头表达、绘画表现和保护眼睛的行为举止也有了显著提升。

五、教学体会

通过开展保护眼睛教学活动，我们发现，学生们对眼部保护概念的认识与理解程度都有了明显提高。更重要的是，学生们的保护眼睛行为举止也得到了明显改变。总的来说，大班保护眼睛教学活动具有相当的实际意义，有助于提高学生视力保护意识，制定科学的用眼习惯和进行眼保健操，从而减少视觉疲劳，预防近视和眼病。

保护眼睛的演讲题目篇六

- 1、引导幼儿知道眼睛的重要性。
- 2、教育幼儿保护眼睛，学习保护眼睛的方法。

3、通过教学引导幼儿认识眼睛构造、用途。

4、通过教学引导幼儿认识眼睛构造、用途。

1、提问导入。

教师通过提问，导入活动主题：小朋友，刚刚我们升国旗时，你是用什么看国旗的呢？（幼儿回答：眼睛）2、了解眼睛的重要性。

请幼儿闭上眼睛感受一下看不见东西的感觉。教师继续引导幼儿对眼睛这一话题进行提问，引导幼儿深入地了解和思考眼睛的重要性。（小结：眼睛是心灵的窗户，没有眼睛我们什么也看不到。）3、引导幼儿了解保护眼睛的必要性和保护眼睛的办法。

教师引导幼儿思考：爱护眼睛，我们应该做些什么？（幼儿自由回答，教师进行小结。）四、教师总结，活动结束。

教师：保护我们的眼睛，我们要做到三点：一是少看电脑和电视，注意休息，让眼部的肌肉有机会放松；二是不用脏手揉眼睛；三是平衡膳食，多吃对保护视力有保护的食物，做个不挑食的好宝宝！

安全教育是一个长期的过程，我们将继续探讨和努力，将安全教育渗透到幼儿的一日生活中，不断增强孩子们的安全意识和自我保护能力，为每位幼儿撑起一把安全的保护伞！

小百科：眼(又称眼睛，目)是一个可以感知光线的器官。最简单的眼睛结构可以探测周围环境的明暗，更复杂的眼睛结构可以提供视觉。复眼通常在节肢动物(例如昆虫)中发现，通常由很多简单的小眼面组成，并产生一个影像(不是通常想象的多影像)。在很多脊椎动物和一些软体动物中，眼睛通过把光投射到对光敏感的视网膜成像，在那里，光线被接受并

转化成信号并通过视神经传递到脑部。通常眼睛是球状的，当中充满透明的凝胶状物质，有一个聚焦用的晶状体，通常还有一个可以控制进入眼睛光线多少的虹膜。

保护眼睛的演讲题目篇七

活动目标：

- 1 萌发幼儿从小保护眼睛，学习保护眼睛的方法。
- 2 通过教学引导幼儿认识眼睛的构造，用途。
- 3 引导幼儿学习缓解眼睛疲劳的眼保健操。

活动准备：

眼睛流泪图片 眼睛图片 手绢 情景图-手揉眼睛、趴在桌子上画画眼保健操音乐

活动过程：

1 谜语导入

上边毛，下边毛，中间一颗黑葡萄。-----（眼睛）

2 认识眼睛

出示图片---眼睛流泪

师：看看，今天老师请来了眼睛宝宝，可是他怎么了？---哭了

眼睛宝宝怎么了，原来他生病了？

师：眼睛为什么生病了呢？今天我们就来认识一下我们的眼

睛。

3 了解眼睛的构造，用途

(1) 观看图片，认识眼睛结构名称

师：眼睛上面有什么？——眼睫毛

眼睫毛有什么用处？————能遮住眼睛避免强光照射，也可防止尘土落入眼内

中间像黑葡萄的是什么？——虹膜，控制瞳孔大小

(2) 请幼儿闭上眼睛感受一下看不见东西的感受。

总结：眼睛是心灵的窗户，没有眼睛我们什么也看不到。下面就让我们一起来听一个有关眼睛的故事。

4 故事欣赏

眼镜和鼻梁

夜深了，大家都睡得很香，只有明明脸上的鼻梁在轻轻地抽泣：“疼，疼，疼死我了！”他边哭边揉着红肿的鼻梁，“谁在哭？”耳朵问，鼻梁哭泣着说“明明的眼镜整天压在我的身上，我的身上又红又肿。”耳朵气恼地说：“讨厌的眼镜每天挂在我的身上，又沉又重，难受极了！我们找他评理去！”

耳朵和鼻梁怒气冲冲地找到桌子上的眼镜：“眼镜！你为什么整天都要挂在我们的身上，又沉又重，难受极了！”

眼镜理直气壮地说：“是主人把我戴在你们身上的，你们要为我服务，累也是应该的！”??他们你一言，我一语地吵起来，耳朵和鼻梁气急了，他们要报仇！

总结：眼镜带在鼻梁上很不舒服，明明得了近视眼，没有眼镜什么也看不到，所以我们一定要好好保护我们的眼睛。

5 保护眼睛

(1) 小朋友在用脏手揉眼睛。

师：这个小朋友做得对不对？为什么？应该怎样做？

总结：小朋友的脏手上有很多的细菌，如果用脏手揉眼睛会让眼睛生红眼病，我们如果感到眼睛不舒服可以用干净的毛巾、手绢或者卫生纸擦。

(2) 小朋友头趴在桌子上画画。

师：这个小朋友哪个地方做的不对？为什么？应该怎么做？平时还要注意什么事情？

总结：看书、画画时眼睛不能距离纸太近，也不要躺着看书，否则容易得近视眼。我们要在看书画画时抬起头，眼睛离开约1尺的距离。平时还要注意不要看电视的时间太长，看书时间长了要向远处眺望一下。不要玩尖锐的东西，多吃一些对眼睛有好处的胡萝卜、动物肝脏等食物。

6 眼保健操

师：为了让我们的眼睛更加健康，在课程的最后，我们一起来做眼保健操，给我们的眼睛做做操！

保护眼睛的演讲题目篇八

眼睛是人体的窗户，是我们获取世界信息的重要器官。但是，由于现代社会的快节奏生活和电子产品的普及，巨大的视疲劳和过度用眼给大班学生的眼睛带来的影响越来越明显。这

就需要我们大班老师有责任和义务在教学中注意保护学生的眼睛。我根据多年的教学实践体会，总结出一些保护眼睛的教学经验，希望能够在实践中检验和不断完善。

二、预防近视的教学策略

1. 适当控制学习时间：大班学生的课外补习和复习压力很大，眼睛困乏和视疲劳非常严重，学校应该定期检查学生的视力情况，并提供必要的休息时间。

2. 合理控制课堂环节：要按照学生的心理和生理特点，课堂安排合理的时间，锻炼学生良好的姿势和行为习惯，并合理规划写作业和检查作业的时间。

3. 养成良好的目视习惯：“环保眼睛，从小做起”，鼓励学生保持良好的用眼习惯，要求学生适量看书，做好勤洗澡洗脸、充足的睡眠等身体卫生习惯。

三、利用教学资源提升教学效果

1. 提升课件的可读性：在使用电子教材和课件时，选择合适的字体大小和颜色、间隔等，以适应学生的视觉成熟度，确保学生在教学中的视觉体验较为舒适。

2. 引导学生多尝试主动处理视觉信息：在教学中，教师应该通过各种方式培养学生分析、观察、理解和记忆教育信息的高效策略，以减轻学生视觉疲劳。

3. 利用多媒体教学提高学生学习和参与度：合理运用多媒体设备和电子白板，增强学生对课堂教学的兴趣和好感，提升学习效果。

四、学校和家长的配合

1. 建立安全用眼的学习环境：学校要建立健康、安全的用眼学习环境和规章制度，促进学生勤于锻炼、吃营养饮食，特别是家长要关注孩子的视力健康，定期带孩子做规范的视力检查。
2. 提高家长眼部知识的意识：学校和家长要共同努力，鼓励孩子良好的视觉习惯，主动掌握科学的方法来保护孩子的眼睛健康。
3. 加强家庭互动，协助提高孩子生活索赔素质：孩子出生在家庭，家庭是他们学习和生活的基础，将健康用眼的观念带回家，告知家长孩子课堂上学到的知识，还可以协助家长与学校共同营造健康的家庭氛围，帮助孩子建立正确的生活理念和用眼习惯。

五、总结

保护大班学生眼睛从一定意义上讲，不仅是以学生健康为出发点，更是保护他们未来的方向。大班教师应努力在教学中以身作则，帮助学生树立正确的健康观念和行为习惯，从而达到保护学生的眼睛健康的目的。